



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



Декан факультета физической культуры и
спортивного мастерства

Р.А. Козлов

«28» сентября 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Специальность

23.05.04 Эксплуатация железных дорог

Специализация
Промышленный транспорт

Уровень высшего образования – специалитет

Форма обучения
Заочная

Факультет
Кафедра
Курс
Семестр

Физической культуры и спортивного мастерства
Физической культуры
1
1-2

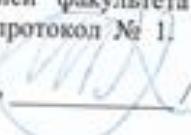
Магнитогорск
2018 г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 23.05.04 Эксплуатация железных дорог, утвержденного приказом МОиН РФ № 1289 от 17.10.2016.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура» «13» сентября 2018г., протокол № 1.

Зав. кафедрой  / Е.Г. Цапов/

Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства «28» сентября 2018 г., протокол № 1.

Председатель  / Р.А. Козлов/

Согласовано:

Зав. кафедрой логистика и управление транспортными системами

 / С.Н. Корнилов/

Рабочая программа составлена: к.т.н., доцент

 / Е.В. Шестопалова/

Рецензент: Директор МУ «СШОР №8»

 / А.В. Фигловский/

Лист регистрации изменений и дополнений

№ п/п	Раздел программы	Краткое содержание изменения/дополнения	Дата. № протокола заседания кафедры	Подпись зав. кафедрой
1	8	Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»	Протокол №2 от 02.10.2019г.	
2	9	Актуализация раздела «Материально-технического обеспечения дисциплины»	Протокол № 2 от 02.10.2019г.	
3	8	Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»	Протокол № 3 от 17.10.2020г.	

1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также подготовка к будущей профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки бакалавра

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, навыки), сформированные в результате изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные курсы по физической культуре»

Знания (умения, навыки), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для формирования понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; для сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре; для овладения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую подготовленность студента к будущей профессии; для достижения жизненных и профессиональных целей.

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
ОК-13 - владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	<p>Основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических упражнений на работу органов и систем организма. Основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма.</p> <p>Основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма и организации ЗОЖ, с целью укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности.</p>
Уметь:	<p>Применять полученные теоретические знания по организации и планированию занятий по физической культуре анатомо-физиологических особенностей организма.</p> <p>Применять теоретические знания по организации самостоятельных занятий с учетом собственного уровня физического развития и физической подготовленности.</p>

	Использовать тесты для определения физической подготовленности с целью организации самостоятельных занятий по определенному виду спорта с оздоровительной направленностью, для подготовки к профессиональной деятельности.
Владеть:	Средствами и методами физического воспитания. Методиками организации и планирования самостоятельных занятий по физической культуре. Методиками организации физкультурных и спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля

4 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 4,4 акад. часов:
 - аудиторная – 4 акад. часов;
 - внеаудиторная – 0,4 акад. час
- самостоятельная работа – 63,7 акад. часов
 - подготовка к зачету – 3,9 акад. часа

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1							
1.1.Возникновение термина «физическая культура»	1	0,5	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
1.2.Общие понятия теории физической культуры	1	0,5	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; 	ом портале	
1.3 Цель, задачи и формы организации физического воспитания	1	-	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
1.4.Организация физического воспитания и спортивной работы в вузе	1	-	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
Итого по разделу		1	-	-	8		Выполнение тестовых заданий по разделу на образовательном портале	

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)				Вид самостоятельной работы Самостоятельная работа (в акад. часах)	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия	Самостоятельная работа (в акад. часах)			
Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры	1							
2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система	1	0,5	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
2.2.Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма	1	0,5	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
2.3.Физическое развитие	1	-	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)				Вид самостоятельной работы Самостоятельная работа (в акад. часах)	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						–		
2.4. Двигательная активность и её влияние на адаптационные возможности организма человека к умственным и физическим нагрузкам	1	-	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
2.5. Утомление и переутомление	1	-	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
Итого по разделу		1	-	-	10		Выполнение тестовых заданий по разделу на образовательном портале	
Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической	1							

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)				Вид самостоятельной работы (в акад. часах)	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия	Самостоятельная работа (в акад. часах)			
культуры в обеспечение здоровья								
3.1.Понятие «Здоровый образ жизни»	1	-	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
3.2.Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека	1	-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
3.3.Влияние окружающей среды на здоровье	1	-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)				Вид самостоятельной работы Самостоятельная работа (в акад. часах)	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						–		
3.4.Организация режима труда, отдыха и сна	1	-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
3.5.Организация режима питания	1	-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
3.6.Организация двигательной активности	1	-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
3.7.Личная гигиена и закаливание	1	-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
3.8.Профилактика вредных привычек	1	-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
3.9.Культура межличностного общения	1	-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
3.10.Психофизическая регуляция организма	1	-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме 	Проверка письменных	ОК-13 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)				Вид самостоятельной работы Самостоятельная работа (в акад. часах)	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия	Самостоятельная работа (в акад. часах)			
3.11.Физическое самовоспитание – условие здорового образа жизни	1	-	-	-	1	(работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; –	материалов на образовательном портале	
Итого по разделу		-	-	-	12		Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
Раздел 4. Психофизиологические основы психологического труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1						Выполнение тестовых заданий на образовательном портале	
4.1.Основные понятия	1	-	-	-	2	– изучение материала курса;	Проверка	ОК-13

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)				Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия	Самостоятельная работа (в акад. часах)			
						<ul style="list-style-type: none"> – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – 	письменных материалов на образовательном портале	ЗУВ
4.2.Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов	1	-	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
4.3.Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения	1	-	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
4.4.Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов	1	-	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, 	Проверка письменных материалов на	ОК-13 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)				Вид самостоятельной работы Самостоятельная работа (в акад. часах)	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия	Самостоятельная работа (в акад. часах)			
						кatalogами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; –	образовательным портале	
4.5.Здоровье и работоспособность студентов	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; –	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
4.6.Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; –	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
Итого по разделу		-	-	-	12			
Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1							

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)				Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия	Самостоятельная работа (в акад. часах)			
5.1.Методы физического воспитания	1	-	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
5.2.Двигательные умения и навыки	1	-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
5.3.Физические качества	1	-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
5.4.Формы занятий	1	-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме 	Проверка письменных	ОК-13 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						(работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; –	материалов на образовательном портале	
5.5.Общая физическая подготовка	1	-	-	-	1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; –	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
5.6.Специальная подготовка	1	-	-	-	1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; –	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
5.7.Спортивная подготовка	1	-	-	-	1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)				Вид самостоятельной работы Самостоятельная работа (в акад. часах)	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия	Самостоятельная работа (в акад. часах)			
						<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – 	ом портале	
5.8.Интенсивность физических нагрузок	1	-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
5.9.Энергозатраты при физических нагрузках	1	-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
5.10.Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями	1	-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)				Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия	Самостоятельная работа (в акад. часах)			
					—			
Итого по разделу		-	-	-	11		Выполнение тестовых заданий на образовательном портале	
Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1							
6.1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	-	-	1	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; –	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ
Итого по разделу		-	-	1	2			
Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений	1							
7.1.Спорт в жизни студента	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме	Проверка письменных	ОК-13 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)				Вид самостоятельной работы (в акад. часах)	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции	
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия	Самостоятельная работа (в акад. часах)				
						(работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; –	материалов на образовательном портале		
7.2. История развития Олимпийского движения. ВФСК «ГТО» в физическом воспитании студентов	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; –	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ	
Итого по разделу		-	-	-	4				
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	1								
8.1.ППФП в системе физического воспитания студентов	1	-	-	-	1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками;	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ	

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)				Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции	
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия	Самостоятельная работа (в акад. часах)				
8.2.Факторы, определяющие ППФП студентов	1	-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – 	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-13 ЗУВ	
8.3.Средства ППФП студентов	1	-	-	1	2,7	<ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – составление комплексов производственной физической культуры 	Комплекс упражнений ПФК	ОК-13 ЗУВ	
Итого по разделу		-	-	1	4,7				
Итого по дисциплине		2	-	2	63,7		Зачет		

5 Образовательные и информационные технологии

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций: традиционные лекция и практическое занятие, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы.

В работе предполагаются элементы традиционной формы работы.

Формы учебных занятий с использованием традиционных технологий:

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляющее преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тематика реферативных работ по дисциплине «физическая культура и спорт»

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
7. Основы здорового образа жизни.
8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
9. Основы оздоровительной физической культуры.
10. Общие положения, организация и судейство соревнований.
11. Допинг и антидопинговый контроль.
12. Массаж, как средство реабилитации.
13. Лечебная физическая культура: средства и методы.
14. Подвижная игра, как средство и метод физического развития.
15. Тестирование уровня физического развития школьников

Тест для самопроверки студента

Раздел 1. Общие вопросы теории физического воспитания дошкольников.

1. Физическое развитие — это

- А) уровень развития двигательных навыков, умений, физических качеств.
- Б) это исторически обусловленный уровень физического развития и высокая степень здоровья, всесторонней физической подготовленности.
- В) педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.
- Г) процесс изменения форм и функций организма человека в течение индивидуальной жизни.

2. Физическое воспитание — это

- А) одна из сторон физического воспитания, включающая овладение специальными знаниями, двигательными навыками и умениями.
- Б) педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.
- В) это движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности (подвижные игры), отобранные в качестве средств для решения задач физического воспитания.
- Г) процесс изменения форм и функций организма человека в течение индивидуальной

жизни.

3 Физическая подготовка - это

- А) прикладная направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей физической подготовленности (например физическая подготовка актера, летчика, космонавта, спортсмена и др.).
- Б) называют всякую деятельность, характерным компонентом которой является активность двигательного аппарата человека.
- В) часть общей культуры, совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно-исторической практики.
- Г) это исторически обусловленный уровень физического развития и высокая степень здоровья, всесторонней физической подготовленности.

4 Задачи физического воспитания дошкольников

- А) оздоровительная.
- Б) воспитательная.
- В) образовательная.
- Г) все варианты верны.

5 Перечислите средства физического воспитания

- А) гигиенические факторы.
- Б) естественные силы природы.
- В) физические упражнения.
- Г) все варианты верны.

6 Физкультурное занятие — это

- А) основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.
- Б) кратковременные физические упражнения — проводится в средней, старшей и подготовительной группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения.
- В) часть общей культуры, совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно-исторической практики.
- Г) это движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности (подвижные игры), отобранные в качестве средств для решения задач физического воспитания.

Раздел 2. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста.

1 Информационно-рецептивный метод характеризуется-

- А) элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором отсутствует в качестве составной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным.
- Б) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.
- В) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.
- Г) реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:
 - наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
 - точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками;
 - создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка

(распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажеров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за ее воздействием и т.д.).

2 Метод круговой тренировки заключается-

- А) что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма.
- Б) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.
- В) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.
- Г) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

3 Метод строго регламентированного упражнения

- А) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.
- Б) реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:
 - наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
 - точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками;
 - создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажеров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за ее воздействием и т.д.).
- В) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.
- Г) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

4 Метод проблемного обучения-

- А) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.
- Б) элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором отсутствует в качестве составной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным.
- В) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.
- Г) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.

Ключ

1 раздел

1-г, 2-б, 3-а, 4-г, 5-г, 6-а.

2 раздел

1-б, 2-а, 3-б, 4-б.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ОК - 13 - владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Знать	<p>Основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических упражнений на работу органов и систем организма.</p> <p>Основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма.</p> <p>Основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма и организации ЗОЖ, с целью укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности.</p>	<p><i>Перечень теоретических вопросов к зачету</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура и спорт».8. Анатомо-физиологических особенностей организма9. Организация ЗОЖ10. Основные средства и методы физического воспитания11. Влияния физических упражнений на работу органов и систем организма
Уметь	Применять полученные теоретические знания по организации и планированию занятий по физической культуре анатомо-физиологических	<p><i>Перечень заданий для зачета:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.2. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?3. Перечислите основные физические

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	<p>особенностей организма.</p> <p>Применять теоретические знания по организации самостоятельных занятий с учетом собственного уровня физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Использовать тесты для определения физической подготовленности с целью организации самостоятельных занятий по определенному виду спорта с оздоровительной направленностью, для подготовки к профессиональной деятельности.</p>	<p>качества, дайте им определения.</p> <p>4. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?</p> <p>5. Что такое ОФП? Его задачи.</p> <p>6. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?</p> <p>7. Что представляет собой спортивная подготовка?</p> <p>8. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?</p> <p>9. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?</p> <p>1. Что такое здоровье?</p> <p>2. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?</p> <p>3. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?</p> <p>4. Какова норма ночного сна?</p> <p>5. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.</p> <p>6. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.</p> <p>7. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?</p> <p>8. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.</p> <p>9. Укажите важный принцип закаливания организма.</p>
Владеть	<p>Средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Методиками организации планирования самостоятельных занятий по физической культуре.</p> <p>Методиками организации физкультурных спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля</p>	<p>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</p> <p>1. ППФП в системе физического воспитания студентов;</p> <p>2. Факторы, определяющие ППФП студентов;</p> <p>3. Средства ППФП студентов;</p> <p>4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>5. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.</p> <p>6. При помощи тестов определите физическую подготовленность человека с целью организации самостоятельных занятий по определенному виду спорта с оздоровительной направленностью</p> <p>7. Сделайте анализ дневника самоконтроля</p> <p>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>задания:</p> <p>1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.</p> <p>2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения</p> <p>3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?</p> <p>4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?</p> <p>5. «Физические упражнения как средство активного отдыха»,- раскройте это положение.</p> <p>6. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.</p> <p>7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности</p>

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Показатели и критерии оценивания зачета:

Требования, предъявляемые к студентам, для получения зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

1. 100% посещение лекционных занятий, проводимых в сетке учебного расписания и дополнительных занятий при необходимости, предоставление конспектов лекций.
2. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов опросов по пройденным темам.

- «зачтено» - обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности

- «не зачтено» - обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-454861#page/1> (дата обращения: 17.09.2020).
2. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-449973#page/1> (дата обращения: 18.09.2020).

6) Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-454184#page/1> (дата обращения: 17.09.2020).
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-453843#page/1> (дата обращения: 17.09.2020).
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-450258#page/1> (дата обращения: 18.09.2020).

в) Методические указания:

1. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/45580> — Загл. с экрана
2. Визитей, Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2009. — 184 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11815> — Загл. с экрана.
3. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству. [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 234 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/91711> — Загл. с экрана
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70303> — Загл. с экрана
5. Здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.А. Пискунов [и др.]. — Электрон. дан. — М. : Издательство "Прометей", 2012. — 86 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/64251> — Загл. с экрана.
6. Князев, В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.М. Князев, С.С. Прокопчук. — Электрон. дан. —

- СПб. : НИУ ИТМО, 2013. — 167 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/71158> — Загл. с экрана.
7. Коняева, М.А. Теоретический материал по физической культуре для студентов вузов: Учеб. пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Саратов : СГК им. Л.В. Собинова, 2013. — 84 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/72156> — Загл. с экрана.
8. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры. [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2006. — 112 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/9175> — Загл. с экрана
9. Суржок, Т.Г. Физическая культура. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Г. Суржок, О.А. Тарасова. — Электрон. дан. — СПб. : ИЭО СПбУТУиЭ, 2013. — 263 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/64075> — Загл. с экрана.
10. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. дан. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/95094> — Загл. с экрана.
11. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 280 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73814> — Загл. с экрана Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы. [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 60 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69805> — Загл. с экрана.
12. Физическая культура. [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Минск : "Вышэйшая школа", 2014. — 350 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/65350> — Загл. с экрана.
13. Физическая культура. Критерии оценки успеваемости студентов: методические указания для студентов, обучающихся по укрупненным группам направлений. [Электронный ресурс] : метод. указ. — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2015. — 52 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/68438> — Загл. с экрана.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7	Д-1227 от 08.10.2018 Д-757-17 от 27.06.2017	11.10.2021 27.07.2018
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/

Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Международная научометрическая реферативная и полнотекстовая база данных научных изданий «Web of science»	http://webofscience.com
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных	http://scopus.com
Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals	http://link.springer.com/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, доска.
Помещение для самостоятельной работы: компьютерные классы; читальные залы библиотеки	Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации. Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.